

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ДЫХАНИЯ В ЭСТРАДНОМ ВОКАЛЕ У ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***В. П. Танкеева***

*студентка 4 курса по направлению «Педагогическое образование» Института музыкального и художественного образования Уральского государственного педагогического университета*

Вокальная деятельность является ведущим элементом музыкального творчества обучающихся. Обучение школьников эстрадно-му вокалу осуществляется преимущественно в учреждениях дополнительного музыкального образования. Дополнительное образование предоставляет все возможности для реализации творческого потенциала учащихся, индивидуального сопровождения развития музыкальной одаренности. Сопровождение индивидуальной траектории развития детей исследовано в М. А. Дьячковой<sup>297</sup>.

Федеральные государственные требования по программе «Хоровое пение» направлены на приобретение детьми навыков сольного, ансамблевого исполнительства. Программа «Хоровое пение» обеспечивает целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе освоения ОП музыкально-исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков.

Рассмотрим один из самых основных вокальных навыков – «дыхание». «Дыхание – это процесс, обеспечивающий поступление в организм кислорода, использование его в жизненных процессах и удаление из организма углекислого газа»<sup>298</sup>. Атмосферный воздух из носоглотки через гортань и трахеобронхиальное дерево попадает в легкие. Циркуляция воздуха обеспечивается дыхательной мускулатурой, которая производит удаление и набор воздуха из легких. В легкие поступает воздух, расширяется грудная клетка, сокращается и опускается купол диафрагмы, давя на содержимое брюшной полости, а вследствие вдоха живот подается вперед.

Трахея, в свою очередь, представляет собой полую трубку, длина которой составляет около 15 см. Она проходит в грудную полость и разделяет на левый и правый главные бронхи, которые, делясь многократно, составляют бронхиальное дерево. Воздух же, проходя по бронхиальному дереву, проводится к легочной ткани. За счет

<sup>297</sup> Дьячкова М. А. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей в образовательных учреждениях. Учебное пособие для обучающихся по программам магистратуры по направлению подготовки - 44.04.01 «Педагогическое образование». Екатеринбург, 2015.

<sup>298</sup> Покровский А. В. Певческое дыхание // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики. СПб.: Научные технологии, 2013. 12 с.

того, что воздух входит в трахеобронхиальное дерево, легкие имеют возможность пассивно следовать за грудными стенками и диафрагмой вниз и в стороны.

«Диафрагма (грудобрюшная преграда) представляет собой мышцу, напоминающую купол. К стенкам полости тела диафрагма прикрепляется спереди, а к боковым задним отделам полости тела – по краю реберной дуги. Купол диафрагмы при сокращении мышечных волокон вытягивается вниз (акт вдоха), становится плосче. А поднимается (акт выдоха) купол диафрагмы при расслаблении ее мышечных волокон. Роль диафрагмы в системе голосового аппарата заключается в том, что при образовании звуков и изменении их силы диафрагма регулирует подскладочное давление и скорость истечения воздуха».

Надставной трубой называются полости, находящиеся над голосовыми складками: ротовая, глоточная носовая и верхний отдел гортани. Носовая полость относится к верхней части этой трубы. Она составлена из лицевых костей черепа и мягких тканей носа. По средней линии на левую и правую половины, которые открыты спереди и сзади, она разделена вертикальной носовой перегородкой. Носовая полость сообщается с глоткой или носоглоткой задними отверстиями, хоанами. В стенках носовой полости через мелкие отверстия каналов, она сообщается с воздухоносными полостями, которые находятся в лицевых костях черепа. Эти полости называются пазухами носа или придаточными полостями. Так же, как и полость носа, они выстланы слизистой оболочкой. Слизистая оболочка носа богата железами, ворсинками, а также кровеносными сосудами, благодаря чему, проходя через нос, вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается. Возможно, именно поэтому большинство вокалистов советуют дышать носом.

Итак, рассмотрим, что же такое вокальное дыхание и чем оно отличается от обычного. А. Г. Менабени<sup>299</sup> определяет дыхание как энергетический фактор, от которого зависят длительность и сила звука, его тембровой окраски. О. Канарева<sup>300</sup> считает, что певческое дыхание это, прежде всего, релаксация. В состоянии стресса дыхание становится сбивчивым. Но стоит только начать дышать правильно, как автоматически снимается болевой зажим и стресс.

Из автоматического, не контролируемого нашим сознанием, дыхательный процесс переходит в волевой. Для воспроизведения звука требуется создание, под голосовыми складками, а также в полости грудной клетки, значительного давления воздуха. В связи с этим работа дыхательных мышц изменяется, становится более интенсивной.

<sup>299</sup> Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению. М.: Просвещение, 1987. 30 с.

<sup>300</sup> Канарева О. Дыхание и опора звука [Электронный ресурс]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=mqVwiyyBYEU> (дата обращения: 14.05.2016).

Количество вдыхаемого воздуха неравномерно в зависимости от певческих задач.

По мнению А. Г. Менабени правильным певческим дыханием является смешанное. Участвуют в нем все дыхательные мышцы, одни меньше, другие больше. Однако утверждает, что при пении изолированной работы какого-либо одного раздела дыхательной системы (скажем, одного брюшного дыхания или одной диафрагмы) быть не может. А развивать какой-то определенный тип дыхания вредно и противоестественно. Вокально-техническое совершенство, по мнению Л. Б. Дмитриева, можно достигнуть при любом типе дыхания, а грудной тип дыхания не является порочным. На нем можно выработать и большое вокально-техническое мастерство, и большую длительность звучания голоса. «Певческое дыхание – естественный жизненный процесс, и в искусственной выработке он не нуждается»<sup>301</sup>. В вокальной практике встречается стремление увеличивать емкость легких, следствием чего является выработка большей продолжительности певческого дыхания. Это влечет за собой нарушения дыхательной функции, а также приводит к заболеваниям легких. Изолированных типов дыхания в вокальной практике никогда не наблюдается

Ф. Ф. Заседателев в своей книге «Научные основы постановки голоса»<sup>302</sup> пишет, что: «Всякое дыхание, исходя из требований в данный момент, может быть правильным или неправильным». Наилучшим для певца типом дыхания, по мнению Ф. Ф. Заседателева, является косто-абдоминальный, но отклонения от этого типа возможны и допустимы. «Обязательное усвоение этого типа для всех учеников и для всех случаев принесет лишь вред».

Певческий выдох характерен особым взаимодействием мышц-вдыхателей и выдыхателей. Работа вдыхателей при обычном дыхании ограничивается фазой вдоха. Но при фонационном дыхании сокращение вдыхателей, постепенно уступая напору выдыхателей, сохраняется и во время выдоха. Сокращение во время выдоха вдыхателей тормозит выдох, удлиняя его по времени, а также сдерживая и регулируя напор выдыхателей. Тем самым создаются оптимальные условия для работы гладких мышц трахеобронциального дерева и диафрагмы. Это помогает им удерживать правильное подскладочное давление.

При осуществлении сокращения вдыхателей в фазе выдоха в вокальной педагогике используется методический прием – сохранение состояния вдоха, или вдыхательной установки, на все время пения – на весь фонационный выдох. «Опора дыхания – это умение

<sup>301</sup> Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2007. 171 с.

<sup>302</sup> Заседателев Ф. Ф. Научные основы постановки голоса. М.: Гос. муз. изд., 1937. 114 с.

поддерживать для голосообразования необходимое подскладочное давление выдыхаемого воздуха»<sup>303</sup>. Опора должна быть упругой, гибкой, пластичной, чтобы в зависимости от сменяющихся звуков обеспечивать быстрое изменение подскладочного давления. Диафрагма в этом случае является батутотом, который может быть эластичным в независимости от того на сколько он растянут<sup>304</sup>.

А. Г. Менабени мастерство владения певческим дыханием определяет умением расходовать дыхание таким образом, чтобы оно все без остатка трансформировалось в звук. А под экономным расходом дыхания понимает постепенную его подачу, при которой максимальный процент воздуха трансформируется в звуковые волны. Необученные певцы обычно набирают большое количество воздуха при вдохе и, тем самым, расходуют его на первых звуках музыкальной фразы. Это приводит к тому, что значительная часть дыхания расходуется бесполезно. О. Канарева связывает лишнее дыхание с набором воздуха в верхнюю часть груди и ключиц.

Также О. Канарева обращает наше внимание на различия вокального навыка «дыхание» в академической вокальной школе и эстрадной. В академическом вокале все основные штрихи строятся на том, чтобы диафрагма подпрыгивала как мяч. Это происходит за счет того, что диафрагма резко подает поток воздуха и резко сжимается. Тем самым дается головной резонанс, который, по мнению О. Канаревой считается побочным явлением, нежели грудное звучание.

«В эстрадном вокале основной задачей является стабильность диафрагмы». Чтобы вдох был достаточно полным глубоким, ребра при вдохе расширяются, чуть-чуть подавая живот вперед (так как диафрагма наполняется тоже); плечи не поднимаются; грудь не двигается (не выходит вперед); уплотняются и расширяются мышцы спины (без сутулости). При правильном наборе воздуха может тянуть поясницу. Ребра не сжимаются при выдохе, а максимально расходятся в стороны – для того, чтобы не сдуть весь резервуар воздуха. Необходимо заставлять работать именно диафрагму, которая должна медленно подниматься, регулируя давление воздуха. Нельзя резко сжимать мышцы пресса, иначе диафрагма сократится и дальше не на что будет опереться. При задержке дыхания должен чувствоваться тонус мышц пресса, при этом они не должны давить или болеть. Опора в эстрадном вокале – когда мы не позволяем диафрагме резко сократиться. Опора проистекает до следующего дыхания. Главное, чтобы не было фарсированного набора воздуха, который осушивает складки. На первом этапе при выдохе ребра должны

<sup>303</sup> Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению. М.: Просвещение, 1987. 30 с.

<sup>304</sup> Канарева О. Дыхание и опора звука [Электронный ресурс]. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=mqVwiyyBYEU> (дата обращения: 14.05.2016).

оставаться в первоначальном положении, а диафрагма подтягиваться вверх. На втором – ребра будут расширяться в стороны, а грудь идти вперед. Описанный алгоритм дыхания О. Канареева называет грудодиафрагматическим типом дыхания.

Благодаря атаке звука формируется манера исполнения. В эстрадной манере все строится на твердой атаке. Твердая атака – голосовые складки до начала выдоха плотно смыкаются, звук голоса напряженный, жесткий. Иногда такую атаку используют как средство музыкальной выразительности с целью передачи характера произведения. Кроме того, твердую атаку используют для активизации гортани. Твердую атаку в различной литературе порой иначе называют короткой. За счет твердой атаки появляется штрих, которой широко используется в музыкальном стиле funky. Также мы можем услышать подобное звукоизвлечение у таких западных вокалистов как Amy Winehouse, Jimmy Roquai, Stevie Wonder, Michael Jackson.

В Berklee College of Music вибрато вырабатывают за счет диафрагмы. А вибрато в вокале (особенно в джазе), как известно, является непременным условием джазовой манеры.

Также О. Канареева считает, что хореография должна помогать дыханию, а не препятствовать ему. Так как, блокируя какой-либо дыхательный отдел, мы можем брать дыхание в другой. При формировании вокального навыка «дыхание» очень эффективной является гимнастика А. Н. Стрельниковой. Однако не стоит ей злоупотреблять. Не следует делать все предложенные упражнения, достаточно выбрать только те, которые направлены на конкретные отделы дыхательных мышц.

## **СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

***М. А. Дьячкова***

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики  
Института педагогики и психологии детства Уральского  
государственного педагогического университета,*

***К. Т. Патракова***

*студентка 4 курса по направлению «Психолого-педагогическое  
образование» Института педагогики и психологии детства  
Уральского государственного педагогического университета*

Тревожность является одним из наиболее часто встречающихся эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста. Тревожность как одна из наиболее сложных и актуальных психолого-педагогических проблем исследуется учеными Долговой В. И.,